

EXPRIMA

LA GRASA

Hamburguesa doble
con tocino y queso
Grasa: 45g

Nachos
10 onzas
Grasa: 36g

Un dulce de
chocolate
Grasa: 14g

Hamburguesa
regular
Grasa: 12g

Tortilla de
harina
Grasa: 3.5g

Papa asada (sin
condimentos)
Grasa: 0.2g



Chicken Nuggets (trozos
de pollo frito) 9 trozos
Grasa: 27g

Papitas fritas
Porción grande
Grasa: 20g

Un
burrito
Grasa: 14g

Pizza de queso
1 Tajada
Grasa: 9g

Tortilla
de maíz
Grasa: 1.5g

Uvas, naranja o
manzana
Grasa: 0g

NO EXCEDAS TU LIMITE!

65 GRAMOS DE GRASA
POR CADA 2,000 CALORIAS.
ó 30% DE LAS CALORIAS EN TU DIETA DIARIA.
El límite para un joven activo es 93 gramos
de grasa por 2,800 calorías diarias.

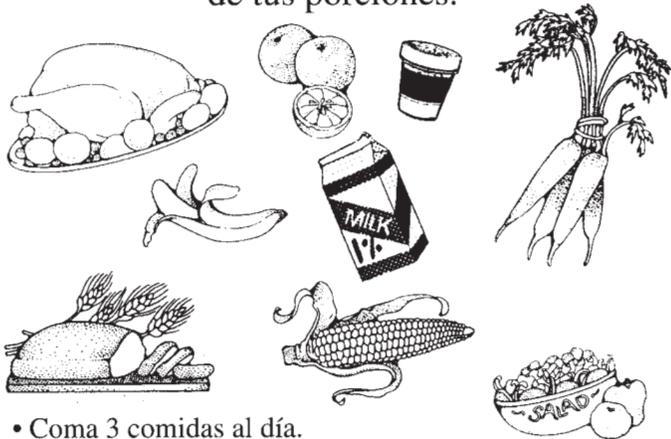
Para más información sobre alimentos con poca grasa y su salud llame a
la oficina local de CHDP (en el departamento de salud) o al Proyecto LEAN.

Guía para la buena salud

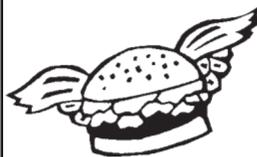


¡Coma alimentos saludables!

Escoja alimentos bajos en grasa y azúcar. Fíjate bien en el tamaño de tus porciones.



- Coma 3 comidas al día.
- Entre comidas, coma antojitos o bocadillos con poca grasa.
- Tome suficiente agua.



Ideas para comer bien en restaurantes

- Cuando pides queso con tu hamburguesa le añades más grasa.
- Trate de evitar alimentos fritos incluyendo papas, pollo, pescado, cebolla, carnitas, chorrizo.
- Ordene alimentos sin mayonesa o sin "salsa especial". Más bien pide salsa de tomate y mostaza.
- El pollo asado, sin pellejo, es más saludable.
- Los restaurantes de comidas rápidas te pueden dar folletos con la información nutricional de sus alimentos.
- No se olvide de pedir ensaladas con aderezos bajos en grasa.
- Escoja leche descremada o con poca grasa (nonfat o 1%).



Son mejores opciones:

	Gramos de Grasa
Chicken Teriyaki Bowl (Jack in the Box)	3
Charbroiled BBQ Chicken (Carl's Jr)	6
Hamburger (Burger King)	15
Grilled Chicken Salad Deluxe (McDonald's)	1 1/2
Grilled Chicken or Steak Soft Taco (Taco Bell)	7-10
Pechuga asada (sin pellejo) (KFC)	4
Vanilla Low Fat Ice Cream Cone (McDonald's)	4 1/2

Son peores opciones:

	Gramos de Grasa
Bacon Ultimate Cheeseburger (Jack in the Box)	89
Famous Big Star (Carl's Jr)	38
Double Whopper with Cheese (Burger King)	63
Big Mac (McDonald's)	31
Mexican Pizza (Taco Bell)	35
Muslo y Pierna Extra Crispy (con pellejo) (KFC)	42
Apple Pie (McDonald's)	13

¡Manténte activo!

Lo mejor es hacer ejercicio por 30 minutos 3 ó 4 veces por semana.



Ideas para hacer ejercicio

- Escoje algo que te gusta hacer.
- Ponte una meta y date un premio (no de comida) al alcanzarla.
- El hacer ejercicio te da más energía, y te ayuda a sentirte mejor y más fuerte.
- Haz algo interesante cada día.
- El ejercicio disminuye el apetito, es bueno para el metabolismo y quema calorías.

Escoje ejercicios buenos para tu corazón:

- Caminar • Subir escalones • Fútbol • Tennis • Bailar • Baloncesto • Saltar • Patinar • Correr • Nadar • Montar en bicicleta • Esquiar • Volibol • Escalar • Beisbol • Jugar al frisbee • Baile aeróbico • Patinar en línea •



Desarrollado por el Proyecto LEAN del Area de la Bahía • Traducido y Distribuido por CHDP.
Un mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California
auspiciado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.